

چکیده

زمینه : خواب یکی از اجزای مهم سبک زندگی انسان بوده و اختلال در آن باعث ایجاد مشکلات زیادی می‌شود. تغییر مدت خواب با بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات متابولیکی و افزایش وزن و چاقی ارتباط دارد.

هدف : پژوهش حاضر به منظور بررسی ارتباط ساعات خواب با برخی فاکتورهای بیوشیمیایی خون در بیماران دیابتی نوع دو صورت گرفته است.

روش : این مطالعه مقطعی و تحلیلی بر روی ۱۰۰ نفر بیمار دیابتی مراجعه کننده به مرکز بهداشت مینودر قزوین در بهار ۱۳۹۴ انجام شد. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. همبستگی و مقایسه بین گروه‌های مختلف با استفاده از آزمون کای دو ، انووا و تی تست بسته به نوع متغیر و تعداد گروه‌ها در سطح معنی داری کمتر از ۰,۰۵ گزارش شد.

یافته‌ها : در این مطالعه ارتباط ساعات خواب و پروفایل چربی و قند خون افراد دیابتی بررسی شد که طبق اطلاعات به دست آمده کل ساعات خواب ایام عادی (غیر تعطیل) ، ساعت بیدار شدن صبح ایام تعطیل، ساعت بیدار شدن صبح ایام عادی با کلسترول HDL خون ارتباط معناداری داشتند همچنین تری گلیسرید با ساعت خوابیدن شب ایام تعطیل ارتباط معناداری داشت. کلسترول LDL رابطه معناداری با کل ساعات خواب ایام عادی دارد. پروفایل قند خون و خواب افراد هم بستگی معناداری ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری : مطالعه حاضر نشان داد که بیماران دیابتی با خواب مختل، پروفایل لیپید مختل دارند. بنابراین پیشگیری از اختلالات خواب با تأکید بر بهداشت خواب و توصیه به خواب شبانه طبیعی و به میزان کافی در بیماران دیابتی جهت پیشگیری از تغییرات چربی خون ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی : خواب ، دیابت ، قند خون ، پروفایل چربی خون